



---

## EDUKASI POLA MAKAN PADA BALITA

Oleh

Devi Kristina Hutagalung<sup>1</sup>, Dina Situmorang<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Stikes Nauli Husada

<sup>2</sup>STIKes Nauli Husada Sibolga

Jalan Kader Manik No.2 Kelurahan Aek Muara Pinang

Email: [devikristina30@gmail.com](mailto:devikristina30@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 19-06-2024

Revised: 05-07-2024

Accepted: 21-07-2024

### Keywords:

Edukasi, Pola Makan,  
Balita

**Abstract:** Status gizi balita dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu langsung dan tidak langsung. Faktor langsung dapat mempengaruhi status gizi seperti penyakit infeksi dan asupan makan, sedangkan faktor tidak langsung yang dapat mempengaruhi status gizi seperti pengetahuan ibu tentang gizi, usia penyapihan, berat bayi lebih rendah (BBLR), pemberian makan terlalu dini, besar keluarga, pola asuh anak, Kesehatan lingkungan dan pelayanan Kesehatan. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengedukasi dan mendeteksi stunting/kurang gizi pada balita. Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah berupa edukasi dilakukan dengan metode ceramah dengan menggunakan media booklet. Hasil pengabdian ini adalah masyarakat menyambut positif kegiatan yang telah dilakukan sesuai dengan harapan STIKes Nauli Husada Sibolga dan Bapak lurah pasir bidang. Pelaksanaan kegiatan ini dapat dilakukan secara kontiniu untuk memberikan informasi Kesehatan kepada masyarakat terutama ibu yang memiliki balita untuk mencegah balita kekurangan asupan gizi yang seharusnya dibutuhkan. Dengan demikian kegiatan pengabdian ini telah berlangsung dengan baik. Sehingga bisa disimpulkan edukasi ini telah tersampaikan dengan baik kepada masyarakat

---

## PENDAHULUAN

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan Kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit.

Masalah Kesehatan status gizi pada anak masih menjadi permasalahan di dunia, terutama dinegara berkembang. Indonesia merupakan negara berkembang yang memiliki status gizi cukup tinggi. berdasarkan profil Kesehatan Indonesia Tahun 2024 di Indonesia dengan indikator angka stunting turun sebesar 2,8% dan overweight turun 0.3% sementara wasting dan underweight meningkat sedikit, yaitu sebesar 0,6% untuk wasting, 0,1% untuk underweight. Sementara itu untuk provinsi Sumatra utara prevalensi pada tahun 2023 sebanyak 18,7% dan masuk dalam zona hijau. Sedangkan untuk tahun 2024 target pemerintah harus mencapai 14% dari tahun sebelumnya. Solusi yang diberikan pada



kegiatan masyarakat berupa edukasi dan praktik pola makan kepada orang tua balita yang dijumpai secara langsung dan dilakukan Edukasi Pola Makan, setelah dilakukannya wawancara dan pola makan yang dilakukan selama ini pada balita, dapat disimpulkan bahwa balita kurang dalam mengkonsumsi makanan sehat, dan lebih sering mengkonsumsi makanan berupa jajan di warung, kemungkinan hal tersebut disebabkan faktor orang tua yang kurang peduli atau bahkan tidak tahu bahwa makanan yang dikonsumsi balita selama ini kurang sehat terhadap perkembangan dan pertumbuhan balita.

Status gizi balita dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu langsung dan tidak langsung. Faktor langsung dapat mempengaruhi status gizi seperti penyakit infeksi dan asupan makan, sedangkan faktor tidak langsung yang dapat mempengaruhi status gizi seperti pengetahuan ibu tentang gizi, usia penyapihan, berat bayi lebih rendah (BBLR), pemberian makan terlalu dini, besar keluarga, pola asuh anak, Kesehatan lingkungan dan pelayanan Kesehatan. Anak pada usia Balita merupakan fase pertumbuhan dan perkembangan baik fisik, emosional, dan kecerdasan. namun masih banyak anak balita yang kekurangan gizi yang disebabkan oleh perilaku picky eater atau penolakan sejumlah makanan yang dikenal sehingga si anak yang non-picky eater cenderung memiliki asupan energi, protein, karbohidrat, vitamin dan mineral yang lebih tinggi.

#### **Tujuan Kegiatan**

Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengedukasi dan mendeteksi stunting/kurang gizi pada balita.

#### **Manfaat Kegiatan**

Diharapkan dari pelatihan ini adalah orang tua balita dapat memberikan pola makan yang baik pada balitanya.

#### **Luaran Pengabdian Kepada Masyarakat**

Target luaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu pencegahan kekurangan gizi pada balita sejak dini.

##### 1. Realisasi kegiatan

##### **1.1 Bentuk kegiatan & Jadwal, serta tempat kegiatan**

###### a. Metode pelaksanaan kegiatan

Edukasi dilakukan dengan metode ceramah dengan menggunakan media booklet. Sebelum pelaksanaan edukasi Kesehatan. Ibu yang memiliki tingkat pengetahuan rendah sebanyak 10%, tingkat pengetahuan sedang sebanyak 60%, dan tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 30%. Setelah pelaksanaan edukasi Kesehatan, ibu yang memiliki tingkat pengetahuan sedang menjadi 55% dan yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi bertambah menjadi 45%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan ibu balita. Edukasi kesehatan yang selanjutnya yang dapat diberikan pada ibu balita dapat berupa edukasi mengatasi berbagai kesulitan yang dihadapi oleh para ibu balita saat pemberian dan pengaturan pola makan anak.

###### b. Waktu efektivitas pelaksanaan kegiatan

Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan pada bulan Mei 2024.

**Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan**

No	Kegiatan	Jadwal pelaksanaan bulan Mei			
		Minggu I	Minggu II	Minggu III	Minggu IV
1	Persiapan Kegiatan				
2	Pelaksanaan Pengukuran Balita				
3	Pelaksanaan Edukasi Pada Balita				

c. Tempat kegiatan

lokasi kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dikelurahan pasir bidang tepatnya pada beberapa sample balita dipasir bidang yang terletak dikecamatan sarudik. Jarak perguruan tinggi ke daerah pasir bidang dapat ditempuh selama 3 menit

**Gambar 1. Tempat kegiatan**

d. Lokasi pengabdian

Peta lokasi jarak perguruan tinggi STIKes Nauli Husada Sibolga dengan daerah pasir bidang tempat pengabdian masyarakat ditempuh selama 10 menit dari perguruan tinggi ke tempat tujuan.



**Gambar 2. Lokasi Pengabdian**

## 1.2 Tim pelaksa pengabdian serta jam dan hari

### a. Susunan tim pengabdian

no	Peran dalam TIM	Tanggung jawab dalam TIM	Dosen/mahasiswa
1	Devi Kristina Hutagalung, S.PD, M.PD	Penanggung jawab dan Ketua Pengabdi	Dosen
2	Dina Agusmawati Situmorang	Anggota Pengabdi	Mahasiswi
3	Novianti Zebua	Anggota Pengabdi	Mahasiswi
4	Berta Puput Purnamasari Samosir	Anggota Pengabdi	Mahasiswi

## HASIL

### Materi Edukasi

Materi edukasi pola makan balita disampaikan dengan menggunakan media *leaflet* oleh ketua pengabdi yaitu Devi Kristina Hutagalung, S.PD, M.PD yang dibantu oleh Tim pengabdi dalam hal teknis. Kegiatan pemberian edukasi ini dilakukan secara langsung didepan seluruh ibu balita yang ada di kantor lurah dengan menggunakan media promosi Kesehatan berupa *leaflet* dengan judul "Edukasi pola Makan Pada Balita". *Leaflet* ini dirancang sendiri oleh tim pengabdi dengan mengacu pada berbagai sumber.

Setelah materi selesai disampaikan pengabdi membuka sesi diskusi kepada ibu balita mengenai materi yang telah disampaikan. Kegiatan dilakukan dengan antusias dari ibu, terlihat saat sesi diskusi ibu memberikan pertanyaan mengenai materi yang telah disampaikan dan berkonsultasi mengenai pola makan anaknya yang tidak suka makan sayur-sayuran.

### Materi Kegiatan



- a. Pengertian pola makan pada balita  
Perilaku mengkonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizi harian.
- b. Manfaat edukasi pola makan pada balita  
Dengan menjalankan pola makan yang sehat yang kaya nutrisi dan seimbang, dapat membantu memberikan dukungan terbaik bagi Kesehatan tubuh serta mencegah risiko penyakit
- c. Tujuan edukasi pola makan pada balita  
Mencegah balita kekurangan gizi, mencegah kondisi kelebihan berat badan dan menjaga berat badan ideal. Mendukung pertumbuhan otak, tulang, dan tubuh si kecil. Memperbaiki suasana hati (mood) anak.
- d. Indikasi dan kontraindikasi  
Indikasi : edukasi ini dapat diberikan pada ibu yang memiliki balita untuk mencegah balita kekurangan gizi  
Kontraindikasi : ketidakmauan para orangtua menjaga pola makan anak
- e. Persiapan alat : materi yang akan ditampilkan, alat timbangan dan juga mikrotosis  
Persiapan klien : kontrak topik, waktu, tempat dan tujuan diberikan edukasi.  
Persiapan lingkungan : ciptakan lingkungan yang nyaman pada klien  
Prosedur pelaksanaan : klien duduk pada tempat yang telah disediakan oleh tim pengabdian, mendengarkan edukasi yang akan disampaikan kepada masyarakat untuk mencegah balita kekurangan gizi dan mengetahui asupan makan yang sehat.

#### **Masyarakat sasaran**

Seluruh orang tua yang memiliki balita di daerah pasir bidang .

#### **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di daerah pasir bidang pada ibu yang memiliki balita berjalan dengan baik. Hal ini terlihat dari kemauan para orang tua balita mengikuti kegiatan edukasi ini. Hal ini menandakan bahwa masyarakat menyambut positif kegiatan yang telah dilakukan sesuai dengan harapan STIKes Nauli Husada Sibolga dan Bapak lurah pasir bidang. Pelaksanaan kegiatan ini dapat dilakukan secara kontiniu untuk memberikan informasi Kesehatan kepada masyarakat terutama ibu yang memiliki balita untuk mencegah balita kekurangan asupan gizi yang seharusnya dibutuhkan. Dengan demikian kegiatan pengabdian ini telah berlangsung dengan baik. Sehingga bisa disimpulkan edukasi ini telah tersampaikan dengan baik kepada masyarakat.

#### **DAFTAR REFERENSI**

- [1] <https://sg.docworkpace.com/d/sIF6yzfznAZTdw7EG>
- [2] <https://sumutprov.go.id/artikel/artikel/target-prevalensi-stunting-14-tahun-2024-pemprov-sumut-perluas-kampanye-makan-ikan>
- [3] Taufiq Firdaus Al-Ghifari Atmadja, Kosasih Adi Saputra, Nur Arifah Qurota A'yunin, & Tineu Indrianeu. (2023). PELATIHAN PENGOLAHAN MAKANAN TINGGI SERAT BERBAHAN DASAR SORGUM DALAM RANGKA PENINGKATAN KESEHATAN IBU PKK .*J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(8), 5861–5866. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i8.4514>
- [4] Arief Wisaksono, & Yanik Purwanti. (2021). PEMASANGAN INSTALASI AIR BERSIH SEBAGAI PENDUKUNG PHBS SEKOLAH.*J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada*



- Masyarakat*, 1(3), 391–398. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v1i3.13>
- [5] Udi Subagyo, Achendri M. Kurniawan, Bobby Aksumajaya, Nain Dhaniarti Raharjo, & Ikrar Hanggara. (2022). PELAKSANAAN BANTUAN TEKNIS PENATAAN & PEMBUATAN RAK VERTIKAL GARDEN KELOMPOK KERJA LINGKUNGAN RT 06 RW18 KELURAHAN BUNULREJO KECAMATAN BLIMBING KOTA MALANG. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(7), 5449–5456. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i7.3975>